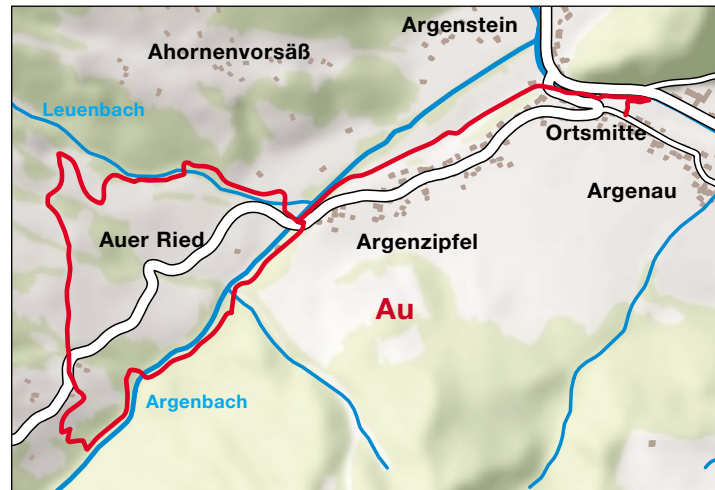


5**Auer Ried**

Länge: 7,4 km

Schwierigkeit: schwer
Höhenmeter: 280 m

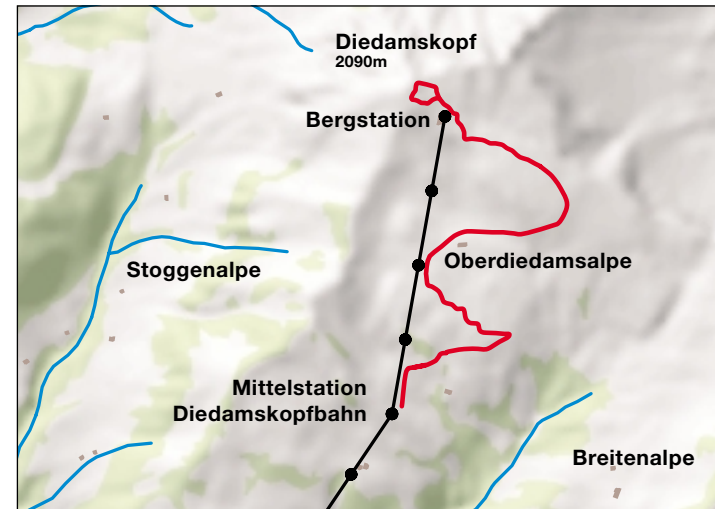
Ausgangspunkt: Ortsmitte/Gemeindehaus Au
Routenverlauf: Ortsmitte – Jaghausen/Argenstein – Auer Ried über Argenbachtal – Argenfall - Au-Ortsmitte - zurück zum Ausgangspunkt.

**7****Diedamskopf**

Länge: 3,6 km

Schwierigkeit: schwer
Höhenmeter: 420 m

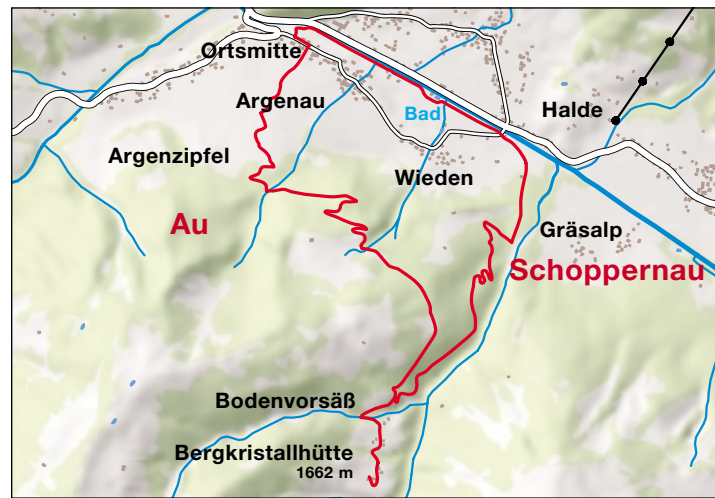
Ausgangspunkt: Mittelstation Diedamskopfbahn
Routenverlauf: Mittelstation – Bergstation – Diedamskopf – Panoramaweg – Abfahrt mit der Gondelbahn.

**6****Bergkristalhütte**

Länge: 10 km

Schwierigkeit: schwer
Höhenmeter: 400 m

Ausgangspunkt: Ortsmitte/Gemeindehaus Au
Routenverlauf: Ortsmitte – Bodenvorsäß Bergkristalhütte – Au über Wieden – entlang dem Achuferweg zurück zum Ausgangspunkt.

**Tipps für Ihre Nordic Wanderung**

Wenn Sie Ihre Kinder mit auf die Wanderung nehmen, sollten Sie an Sonnenschutz, genügend Getränke und regelmäßige Pausen denken.

Unsere wunderschöne Bergwelt ist nicht nur der Erholungsraum der Menschen, die zu Gast sind oder hier wohnen, sondern auch der Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Bitte, bleiben Sie auf den markierten Wegen, lassen Sie keinen Abfall liegen und stören Sie die Natur nicht durch Lärm.

**Respektiere
deine Grenzen**

Offene Alpweiden bringen oft Begegnungen mit Kühen. Gehen Sie einfach an ihnen vorbei und kommen Sie Muttertieren mit Kälbern nicht zu nahe; wenn Sie einen Hund mitnehmen, führen Sie ihn bitte an der Leine.



Wichtige Adressen und Telefonnummern

Au Tourismus

A-6883 Au
 T +43(5515)2288, F 2955
 au@au-schopperrau.at
 www.au-schopperrau.at

Schopperrau Tourismus

A-6886 Schopperrau
 T +43(5515) 2495, F DW 19
 schopperrau@au-schopperrau.at
 www.au-schopperrau.at

Zentraler Rettungsruf Telefonnummern 144 oder 112 (Handy bitte leise oder auf Vibraton schalten) Alpines Notsignal: sechs Zeichen (optisch oder akustisch) pro Minute

GORBACH

SPORT MODE GORBACH
 Lugen 95
 A-6883 AU
 Tel. 0043(0) 5515 4141-0
 sport.mode@gorbach.at
 www.gorbach.at

**Fuchs
SPORT**
 ... simply more

Sport Fuchs
 Inh. Martin Fink
 Argenu 119a, A-6883 Au
 T 05515-2315, F DW 4
 E-mail: sportfuchs@gmx.at

Matt

SPORT MODE TRACHTEN MATT
 Mitteldorf / Talstation Diedamskopf
 A-6886 Schopperrau
 T +43(0)5515 2409
 familie@matt.at
 www.matt.at

**NORDICWALKING****au schopperrau**

im bregenzerwald

NORDICWALKING

Nordic Walking, das sanfte Wandern mit superleichten Spezialstöcken, erobert die Freizeitangebote auch im alpinen Raum. Kein Wunder, eignet es sich doch für jedermann, zu jeder Jahreszeit und in praktisch jeder Landschaft.

Der Wandsport kommt aus Finnland, wo er als sommerliches Trainingsprogramm für Langläufer entwickelt wurde. Die leichten Karbonstöcke dienen der Kräftigung der Oberkörpermuskulatur und entlasten gleichzeitig Hüft- und Kniegelenke. Nordic Walking ist daher auch – und gerade – für ältere und übergewichtige Menschen, untrainierte Wanderer, Menschen mit Gelenkproblemen oder Herz- und Kreislafschwäche geeignet.

Wer es als Ausdauersport ausübt, kann bis zu 90 % der Körpermuskulatur einsetzen und hat daher gute Kräftigungseffekte. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und beugt Rückenschmerzen vor. Der gegenüber normalem Wandern bis zu 46 % höhere Kalorienverbrauch dient auch der Gewichtsreduktion. Kondition, Herz-Kreislauf-System und Immunsystem werden gestärkt. Von Leistungssportlern kann Nordic Walking zu trainingszwecken eingesetzt werden. (Nordic Running)

Nordic Walking richtig ausgeübt

Wer Nordic Walking ausüben möchte, sollte einen Einführungskurs bei einem geprüften Nordic-Walking-Trainer machen. Einstellen der Stocklänge, Aufwärmen, Mobilisieren der Gelenke, der harmonische Diagonalschritt, die richtige Stockführung, Information über Herzfrequenzzonen, das abschließende Dehnen der Muskeln (gegen Muskelkater!) und Abwärmen wollen geübt sein, falsch eingelernte Bewegungsabläufe heben die positiven Wirkungen sonst auf oder schaden dem Körper. In Au-Schoppernau werden daher regelmäßig Einführungen, Kurse und geführte Nordic-Walking-Wanderungen angeboten. Auskunft erteilen die Tourismusbüros.

Die Ausrüstung ist einfach: Wanderbekleidung, je nach Witterung auch Regenschutz, gute, bequeme Sport- oder

Wanderschuhe und Nordic Walking-Stöcke (auch im Verleih). Ein Getränk, Obst und Traubenzucker in einem kleinen Rucksack oder einer Hüfttasche sind empfehlenswert. Unsere Restaurants im Tal und am Berg oder die Alphütten freuen sich auf Ihren Besuch.

NORDICWALKING in Au-Schoppernau

Die Landschaft des Hinteren Bregenzerwaldes in Au-Schoppernau eignet sich aufgrund ihrer Vielfalt und der vielen unbefestigten Alp- und Güterwege sehr gut für Nordic Walking. Ob in der Talebene oder auf sanften Alp- und Höhenwegen, ob am Berg bis zu 2000 m Höhe mit faszinierenden Panoramablicks über die Lechtaler, Vorarlberger und Allgäuer Alpen bis zu den Schweizer Bergen und zum Bodensee:

Nordic Walking in Au-Schoppernau wird auch zum Natur- und Landschaftserlebnis.

Nur auf ausgewiesenen Wanderwegen

Wir haben sieben abwechslungsreiche Routenvorschläge unterschiedlicher Länge und Ansprüche für Nordic Walker ausgearbeitet. Die Routen folgen Wegen, die nach dem neuen Vorarlberger Wanderwegekonzept gekennzeichnet und markiert sind; es wurde daher auf eine eigene Nordic-Walking-Beschilderung verzichtet, um das Wegweisersystem nicht zu überladen. Sie legen einfach gemäß dem Prospekt ihr Ziel fest und folgen den Wegweisern.

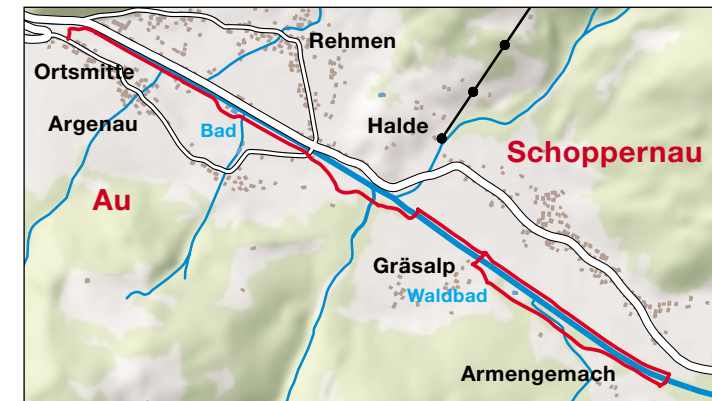
Da dies ein neues Angebot in Au-Schoppernau ist, sind wir Ihnen für Anregungen dankbar.

Die Routen sind in drei Kategorien eingeteilt:

- Leicht** > Leichte Strecke in meist ebenem Gelände auf gutem Untergrund
- Mittel** > Mittelschwere Strecke mit verschiedenen Anstiegen und Streckenlängen ab 5 km.
- Schwer** > Schwere Strecke mit teils steilen An- und Abstiegen auf teilweise schwierigem Untergrund.

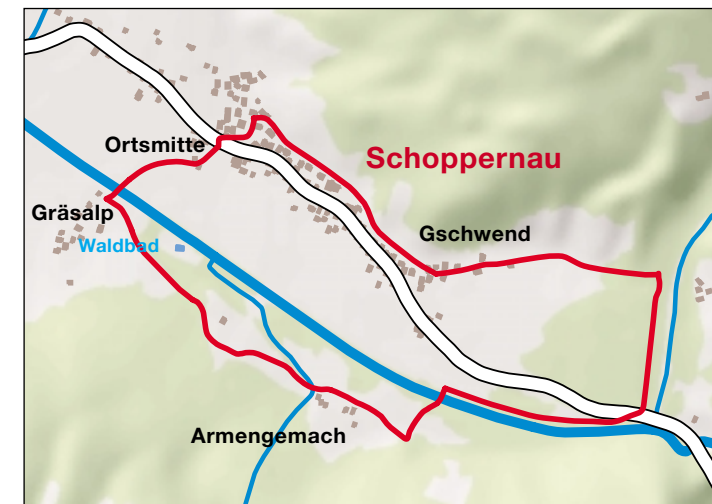
1 Dorfrunde Schwierigkeit: leicht
Länge: 8,5 km Höhenmeter: 50

Ausgangspunkt: Au Ortsmitte/Gemeindehaus, Schoppernau Ortsmitte/Bäckerei
Routenverlauf: Entlang der Bregenzerache auf dem Achuferweg – vorbei an Waldbad/Gräsalparstubo in Schoppernau zum Vorsäß Armengemach. Nach der Brücke entlang dem Achuferweg zurück zum Ausgangspunkt. Diese Route eignet sich auch im Winter.



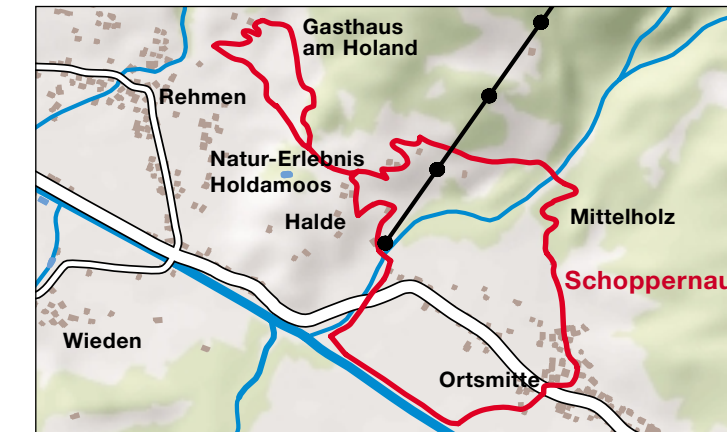
2 Paradiesrundweg Schwierigkeit: leicht
Länge: 4,7 km Höhenmeter: 70

Ausgangspunkt: Schoppernau Ortsmitte/Bäckerei
Routenverlauf: Zwischen Spar-Markt und Sägewerk rechts dem Viehweg entlang – Gschwend – Paradiesrundweg – Vorsäß Armengemach – Waldbad/Gräsalparstubo – zurück zum Ausgangspunkt.



3 Holdamoos Schwierigkeit: mittel
Länge: 5,7 km Höhenmeter: 100

Ausgangspunkt: Schoppernau Ortsmitte/Bäckerei
Routenverlauf: Schoppernau Ortsmitte/Bäckerei – Rehmen über Halde – Natur-Erlebnis Holdamoos – Gasthaus Am Holand – Natur-Erlebnis Holdamoos – Talstation Diedamskopf – Achuferweg – zurück zum Ausgangspunkt. Diese Route eignet sich auch im Winter.



4 Neuhornbach-Haus Schwierigkeit: mittel
Länge: 7,3 km Höhenmeter: 100

Ausgangspunkt: Mittelstation Diedamskopfbahn
Routenverlauf: Breitenalpe – Falzalpe – Neuhornbachhaus und auf demselben Weg wieder retour.

